

## Excursiones de senderismo de un día



Sábado, 16 / Domingo, 17, Junio, 2018

### Sierras del embalse de San Juan

Nivel 2 (9 a.m.)

Itinerario para descubrir dos serrezuelas muy poco conocidas del oeste de Madrid.

#### Datos técnicos

**Salida :** 9 a.m. desde [Plaza de España](#).

A las 9,15 a.m. en [Plaza de Castilla](#).

**Precio :** 20€ (Socios : 18€)

**Desayuno :** Sin parada para desayunar.

**Distancia :** 21 km

**Desnivel de subida :** 270 m (640 m acumulado).

**Desnivel de bajada :** 490 m (900 m acumulado).

#### Marco Geográfico

Ruta a pie por las sierras al norte del embalse de San Juan, en el término de San Martín de Valdeiglesias, suroeste de la provincia de Madrid.

#### Descripción del itinerario

Con este itinerario queremos unir dos pequeñas sierras del oeste de Madrid, ubicadas al norte del pantano de San Juan, justo antes de que el Sistema Central atraviese la fosa que crea el río Alberche, y la sierra pase a denominarse Gredos.

De las dos sierras (Parada y Cabreras) hemos elegido la primera de ellas por ser la que se ubica más cerca de Madrid. Para ello iniciaremos la caminata en la carretera M-512 (Robledo-Navas del Rey) tomando el llamado Camino de Nava el Muñón, que asciende por la vertiente oriental de la sierra de la Parada (1126 m) hasta cruzar el cordal por un discreto collado, antes de bajar al sendero GR10 que bordea el Alto de la Parada (963 m) y descender rápidamente al curso del Cofio, que cruzaremos por un puente, justo antes de que el río muera en una de las colas del embalse de San Juan.

Tras el puente entramos en Las Cabreras, una pequeña serrezuela rodeada de fincas privadas por lo que el único acceso se realiza por la vertiente sur, terreno público recorrido por una pista naturalizada que nos permite realizar un bonito recorrido a media ladera.

Enseguida alcanzaremos el primer promontorio de Las Cabreras (834 m), que marca un desnivel con respecto al nivel del embalse de más de 200 m, ofreciendo una de las estampas más bellas de este mar fluvial.

Desde aquí el sendero se dirige hacia el norte, subiendo lentamente a un pequeño collado (857 m), en donde emprenderemos la bajada al Cofio, recorriendo tramos de su orilla hasta llegar al área recreativa Lancha del Yelmo, donde una pista nos conducirá hasta la colonia San Juan, en la carretera M-501, donde nos recogerá el autocar.

#### Valores naturales

Las Cabreras están catalogadas por la Ley 16/95 Forestal y de Protección de la Naturaleza de la Comunidad de Madrid. Se ubican al suroeste de la provincia de Madrid, constituyendo el límite con la provincia de Ávila, con San Martín de Valdeiglesias al sur, y Cebreros al norte.

Este pequeño macizo montañoso, granítico, tiene su máxima altura en La Cabrera Alta (1039 m), con la peculiaridad de levantarse en la junta de dos grandes ríos: el Alberche, que recoge las aguas de la vertiente norte del Gredos Oriental, el Cofio, que abarca una enorme cuenca hidrográfica al sur de la sierra de Malagón.

La vegetación es claramente mediterránea, dominada en el estrato arbóreo por la presencia del pino piñonero, junto con encinas y ejemplares sueltos de alcornoques, serbales, arces de Montpellier, madroños, cornicabras, etc. Entre los arbustos abundan los enebros (común y de Miera), jaras, romeros, etc.

Además está incluido en la Zona de Especial Protección para las Aves 56, denominada "Encinares de los ríos Alberche y Cofio", pues abundan el buitre leonado y el águila imperial, que contemplan maravillados la presencia de la nutria en las salvajes y cristalinas aguas del río Cofio.

En resumen, las Cabreras constituyen un enclave natural de singular relevancia, ideal para la práctica del senderismo en los meses de invierno.

#### Valores culturales

El embalse de San Juan se inauguró en 1955. Tiene una presa de gravedad de 78 m de altura y almacena 138 Hm3 de agua sobre una superficie de 650 Ha. Es el segundo embalse de la Comunidad de Madrid por agua embalsada, después del Atazar (426 Hm3), y seguido de cerca por el de Valmayor (124 Hm3).

#### Dificultad de la ruta

Media, pues aunque los desniveles no son grandes, la distancia es algo elevada para este nivel. No obstante el esfuerzo se compensa por las buenas panorámicas que se divisan, donde flora y agua se combinan ofreciendo parajes singulares.

#### Equipo recomendado

Botas de montaña, mochila con comida y agua (1,5 litros como mínimo), gorra, botiquín personal, bastones, etc. Y protector solar (labios y cara). Una chaqueta impermeable en el fondo de la mochila puede ser muy útil.

Es recomendable llevar un pequeño bolso de mano con ropa de repuesto que se dejará en el maletero del autocar. Al regresar puede uno cambiarse, si por la razón que fuera se hubiese uno mojado (o no).

Por otra parte, y con el fin de no ensuciar el autocar, se ruega se lleve calzado de repuesto que se dejará en el maletero, quitándose las botas antes de subir al autocar.

Por razones de seguridad, los bastones se transportarán necesariamente en el maletero del autocar.